

在家防疫你吼過小孩嗎？爸媽如何不崩潰

2021-05-31 by 編輯 李立心

轉載自 [親子天下 \(parenting.com.tw\)](http://parenting.com.tw)

停課超過一週，你也吼過小孩了嗎？你並不孤單。新冠疫情造成的警戒措施，讓全球爸媽都崩潰。

爸媽壓力大

牛津大學今年初發佈的一份研究顯示，封鎖措施造成的壓力，使父母的壓力、沮喪、焦慮暴增，許多人感到難以放鬆、焦躁易怒、絕望、對事物失去興趣、恐懼與擔憂、沒耐性。

台灣比其他國家幸運，疫情爆發得比較晚。運氣好的話，或許幾個月內就能回歸正常生活。但對爸媽們而言，即使才第三級警戒，就已經度日如年。疫情期間父母要滿足孩子的需求、幫孩子在家上課，還得兼顧自己的工作，蠟燭多頭燒，不小心就情緒失控。

其實最重要的是放寬心，不要要求太多。停課之後，許多聲音要求家長將疫情視為機會，有更多時間和孩子相處就不要浪費，但Child Mind Institute臨床心理學家李博士 (Stephanie Lee) 李博士不同意。「大家鼓勵家長要整理孩子的衣櫃、幫他們精進數學技巧等等，但事實上，這太荒謬了。比較重要的是在這個不理想的情況下，單純好好地挺過去，盡可能做到最好，」她說。

專家建議父母應該把重點放在，自己與孩子的心理狀態，盡可能維持家中的良好氛圍。其他什麼看螢幕的時間限制、家長身兼家教協助自學，都可以先擺到一邊。

臨床心理學家赫許柏格 (Rebecca Schrag Hershberg) 指出，親子關係決定了其他事情能否好好地運作。她直言，「就算你不做任何學術上的事情，只專心顧好親子關係，那也是好好利用時間的方式。」

小孩不睡覺、手足吵架大概是警戒期間，親子關係最大阻礙。以下分享幾個心理學家的建議供父母參考。

小孩不睡覺怎麼辦？

不確定性高、生活型態改變的時候，小孩很常出現「睡眠倒退」(sleep regression) 的情況，即使維持一般的睡前儀式、準備好睡眠的環境，不分年齡層的孩子，往往還是會感到難以入眠。他們會比平時更依賴父母，有些原本可以自己入睡的孩子，可能因此變得黏踢踢，要求爸媽陪睡。

赫許柏格請家長從孩子的角度思考，此刻的他們很需要家長給予安慰。

「如果你可以接受，那就讓他們和你一起睡。如果不行，那就想想如何滿足他們的需求。或許是在睡前多給一點抱抱，或是給他們某樣特殊的、你的東西陪牠們睡覺，又或是告訴孩子，只要他們不吵鬧，你每十五分鐘就會來看他們一下，」赫許柏格說。

有些小孩比較容易焦慮，那就可以趁著白天或下午的時候，和他們聊一聊焦慮的情緒。睡前就不要談這件事情了，而是談一些正面的話題。例如：過去的美好回憶、明天的計劃。

手足照三餐吵架，怎麼辦？

關在家不只大人壓力大，小孩也像吃了炸藥一樣，兄弟姊妹間往往爭執不斷。以前大吵一架以後，還可以出門散心、相互隔離，現在所有人都無法迴避衝突。

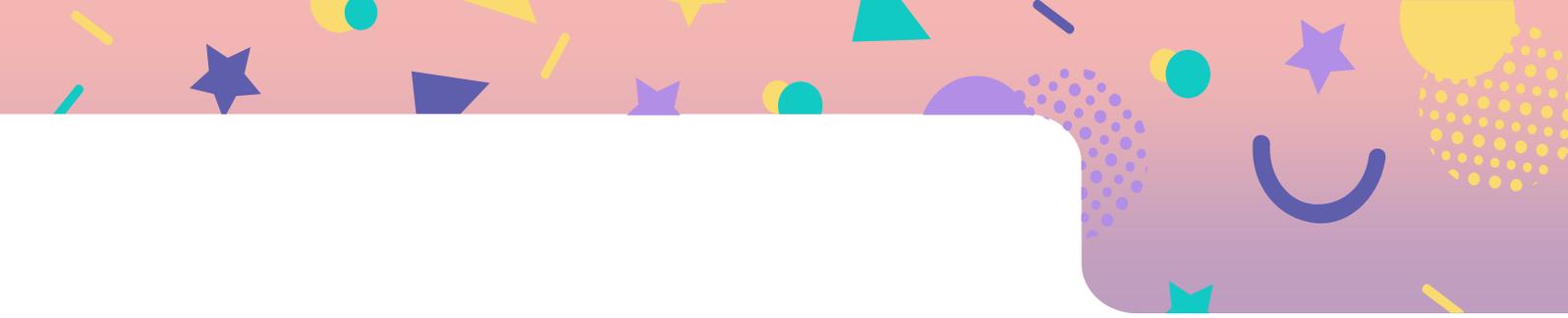
英國育兒平台Good Play Guide創辦人暨心理學家古莫 (Amanda Gummer) 表示，「當你與另一個人相處的時間變長了，就比較容易吵架、意見不合，部分原因純粹是爭執的機會變多了。當排除衝突的選項受到限制，衝突會更劇烈也會快速升溫。」

想要降低衝突的機會，父母可以幫孩子界定屬於他們的領地。在小公寓裡可能有點困難，這時候可以考慮一些不同的方法，像是在他們的床上用枕頭圈出一個小窩。全家人一起進行團體活動有助於心理健康。

但父母早已分身乏術，不是每個家庭都有辦法額外想活動。那也無妨，其實每天至少一起吃一頓飯，或是花一點時間讓家人一一分享今天做了什麼事情，都是讓大家感受到自己受重視、相互連結的方式。

警戒期間不爆走的關鍵：照顧好自己

其實親子關係還有一個障礙是父母本身壓力過大，忘了好好照顧自己，導致遇到困難的時候容易理智斷線。即使心裡很清楚要做好榜樣，還是難免忍不住吼小孩，甚至崩潰爆走，摔東西或出現其他失控行為。



想要避免失控，除了調降預期，不期不待、不受傷害之外，還有每天記得留一點「充電」的時間給自己。即使一天只有15分鐘也好，可以看書、做運動，做點以自己為中心的事情。英國心理健康基金會撰文提醒，每一位父母都需要獨處的時間，家中成年人應該互相幫忙，讓彼此有時間做自己的事情。對於家裡有幼兒的家庭而言，這件事情並不容易。如果可以的話，請把他們午睡的時間拿來幫自己充電，不要打掃家裡或上班。

李博士也提醒，現在這個高壓時期，家長必須更注意自己的自己的飲食、活動量與睡眠，這三者會影響我們的情緒，也會影響解決問題、保持冷靜和專注的能力。

相信家長心理都默默期待，忍耐這兩週就可以把小孩送回學校了，但以國外的經驗來看，台灣恐怕也得長期抗戰，即使不是半年、一年，一、兩個月的警戒期不無可能。

願所有家長都能好好地挺過去。非常時期，先照顧自己。網路上總有人分享滿滿的時程規劃表，以及各種複雜的兒童活動企劃，但在這種令人崩潰的時刻，盡力而為就是好父母。

(參考資料：BBC、Child Mind Institute、European Large Families Confederation、Mental Health Foundation)